«Партнер не выполняет мои просьбы»: как это исправить

Довольно часто в попытках донести до партнера какую-то важную мысль мы раним и обижаем его, а потом злимся, что наша просьба была пропущена мимо ушей. Как итог вся коммуникация начинает трещать по швам… О типичных ошибках в семейном общении рассказывает психотерапевт.

Мужчина и женщина

ФОТО Shutterstock/Fotodom.ru

Эффективное общение важно для совместной жизни, но принцип такого взаимодействия не всегда легко понять. Когда вы постоянно твердите, чего хотите от отношений, но партнер вас как будто не слышит, остается, кажется, только жаловаться.

Мы рождаемся с жалобным криком, взрослые люди автоматически реагируют на крик младенца. Поэтому некоторые типы жалоб работают как надо, а другие делают хуже. Жалоба привлекает внимание окружающих, показывает, что что-то пошло не так. При удачном стечении обстоятельств это может стать толчком к исправлению ситуации. Но один тип жалобы приводит только к проблемам: упрек, рожденный из желания.

Фраза «Ты больше не даришь мне цветы» означает «Я хочу, чтобы мне дарили цветы». «Ты никогда не выносишь мусор» — скрытое стремление приобщить партнера к домашним обязанностям.

> Вы разочарованы и не знаете, что предпринять. Вы просто указываете партнеру на промах, а он злится на вас из-за этого

И здесь есть нюанс: человек, который жалуется, считает, что таким образом выражает желание. Как часто вас раздражало, что партнер начинает огрызаться на подобную просьбу? Она обычно становится началом ссоры. Вы не просто не получаете того, чего хотите, вы злите близкого человека.

Почему? Вы думаете, что много раз продемонстрировали, что нужно, а это не сработало. Вы были очень терпеливы и настойчивы, но вас все равно не поняли. Конечно, вы разочарованы и не знаете, что предпринять. Вы просто указываете партнеру на его промах, а он злится на вас из-за этого. Может, вы даже словами проговаривали свое пожелание партнеру, и он не запомнил. Или он, по крайней мере, пытается что-то делать, но совсем не так, как вы просили. Повторять вы не намерены — сколько можно!

Настало время упреков. Если бы вас действительно любили, вам бы не пришлось по сто раз ничего объяснять. Считается, что это обычный способ общения в паре. На самом деле все сложнее. У обоих партнеров есть стереотипные представления о поведении в романтических отношениях, но источники у них разные. Вы переносите семейные традиции на модель отношений с партнером. А традиции в разных семьях могут отличаться. И когда партнер ведет себя не так, как вы привыкли, это может вызвать отрицательную реакцию.

Вы можете сказать: «Да любой здравомыслящий человек не будет себя так вести!» В данном случае «здравомыслящий» — это соответствующий вашим представлениям о поведении в паре. Например, вы рассчитываете на интенсивную заботу во время болезни, а партнер предпочитает, чтобы его оставили в покое. Он не будет взбивать вам подушку или спрашивать, хотите ли вы чая, потому что в его семье вели себя иначе. В свою очередь он будет отталкивать вас, когда вы начнете «доставать» его навязчивыми знаками внимания, даже если для вас это естественное проявление любви.

> Пока вы будете стараться показать другу другу «правильную» стратегию поведения, вы останетесь разочарованы результатом. Чтобы общаться эффективно, нужны слова

Вы должны рассказать друг другу, что вам нравится, какого отношения ждете в определенных ситуациях. А еще вы должны быть готовы «учить» друг друга. Одним разговором не истребить годы привычек, даже если вас правильно поняли и согласились с вами. Если вы не прилагаете таких усилий, вы обречены на постоянное разочарование. Ведь так хочется, чтобы партнер сам и сразу сделал все правильно. Вот тут и вступают в игру бесполезные жалобы и упреки. Это более легкий, хотя и болезненный путь.

По-настоящему зрелые отношения требуют зрелых действий, но гораздо проще обвинять партнера в том, что он что-то делает не так. Вы расстроены и слегка злитесь, но понимаете, что злость тут не поможет. Поэтому остается только жаловаться.

Возможно, вы даже не осознаете, что это пассивно-агрессивное поведение. Партнер это прекрасно видит. Видит, что вы считаете его плохим. Поэтому он будет защищаться или огрызаться в ответ. Станет перечислять случаи, когда ваши желания были поставлены во главу угла, или выдвинет собственный список упреков. В результате вспомнятся самые неприятные моменты совместной жизни, вы оба будете чувствовать себя ужасно и разбежитесь по разным углам.

Никому такой разговор не принесет удовлетворения или хотя бы уверенности, что удалось донести свою точку зрения до собеседника. Вместо жалоб вам обоим нужно тренировать навыки общения и учиться определенным образом проговаривать, чего вы хотите от отношений. Вы должны верить, что заслуживаете того, о чем просите. Только не надо заставлять партнера хотеть того же, что и вы. Упреками вы, может быть, и добьетесь желаемого, но в итоге это вызовет обиду и негодование. К пониманию так не прийти.

Лучше планируйте обход «острых углов» заранее. Начните с разговора. Партнер не умеет читать ваши мысли, не забывайте об этом. Проговаривайте свои желания четко и ясно.

> Если вы уверены, что детально все обсудили, потом на эту беседу можно будет ссылаться, когда возникнет спорный момент

Если беседа не помогла, включайте режим напоминалок. Он отличается от режима придирок, хотя их часто путают. Скажите что-нибудь вроде: «А помнишь, ты обещал(-а) то-то и то-то. Сделай это сейчас, пожалуйста». Когда и такой подход не работает, вы начинаете злиться. Партнер не только обещания не выполняет, но еще и игнорирует вас. Удержитесь от упреков. Как вы уже поняли, они не помогут.

Скажите партнеру о чувствах: «У нас была договоренность, а ты ее не соблюдаешь. Это меня злит!» Не беспокойтесь, вы никого не обидите, если выразите свой гнев таким образом. Вашему партнеру это, конечно, может не понравиться. Но честное и прямое признание таких эмоций — сильная штука. Потренируйтесь перед зеркалом, если хотите. Выражение лица должно быть рассерженным. Возможно, вам будет неловко, страшно или смешно, не обращайте на это внимания, продолжайте тренироваться. Вы имеете право сердиться, если кто-то не воспринимает вас всерьез.

Неуважение вредит не только вам, но и отношениям в паре в целом. Когда вы даете партнеру понять, что злитесь, это помогает сохранить связь между вами. Можете жаловаться на плохое обслуживание или на ужасный фильм, но если вы чего-то хотите от партнера, говорите об этом прямо.

Об авторе: Шерил Джерсон — психолог-консультант, психоаналитический психотерапевт

ТРИ КНИГИ НА ЭТУ ТЕМУ

1. Ольга Примаченко «К себе нежно. Книга о том, как ценить и беречь себя»
2. Ирина Маслова «Метод „Генезис“: полюби себя больше семьи и работы»
3. Айнур Зиннатуллин, Татьяна Шахматова «Искусство очаровывать незнакомцев. Как вести легкие беседы не переходя личные границы»

МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ

1. Как разговаривать, чтобы укрепить отношения
2. Как появляется нелюбовь к телу: 3 неочевидные причины — объяснение фитнес-тренера
3. «Золотое правило»: 8 советов, чтобы улучшить отношения — попробуйте с партнером

ТЕКСТ: Алина Никольская

ИСТОЧНИК ФОТОГРАФИЙ: Shutterstock

НОВОЕ НА САЙТЕ

5 предметов, которые исчезли из школьной программы. Навсегда ли?

Как повысить эффективность обучения: 5 научных методов

Как добиться стройности без насилия над собой: 7 шагов

«Муж три года не может завязать с наркотиками. Как решиться и уйти вместе с детьми?»

«Мне не хватает поддержки от мужа. Это показатель его отношения ко мне?»

Почему женщины чаще сталкиваются с тревожностью из-за беспорядка: исследование ученых

Почему люди отказываются признавать ошибки?

«Во власти непережитых чувств»: чем чреваты семейные тайны

Спецпроекты

PSYCHOLOGIES ВЕЗДЕ С ВАМИ

Подписка на рассылку Введите вашу эл. почту ПОДПИСАТЬСЯ

Подписываясь на рассылку Psychologies, вы принимаете условия пользовательского соглашения

Сетевое издание Psychologies.ru - официальный сайт журнала Psychologies (Психолоджис)

Регистрационный номер ЭЛ № ФС 77 - 82353

Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 23.11.2021 18+

Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью «Шкулёв Диджитал Технологии»

Главный редактор: Акуличев А. С.

Контактные данные для государственных органов (в том числе, для Роскомнадзора): Эл. почта: info@psychologies.ru телефон: +7(495) 633-5-633

Copyright (c) ООО «Шкулёв Диджитал Технологии», 2023. Любое воспроизведение материалов сайта без разрешения редакции воспрещается.